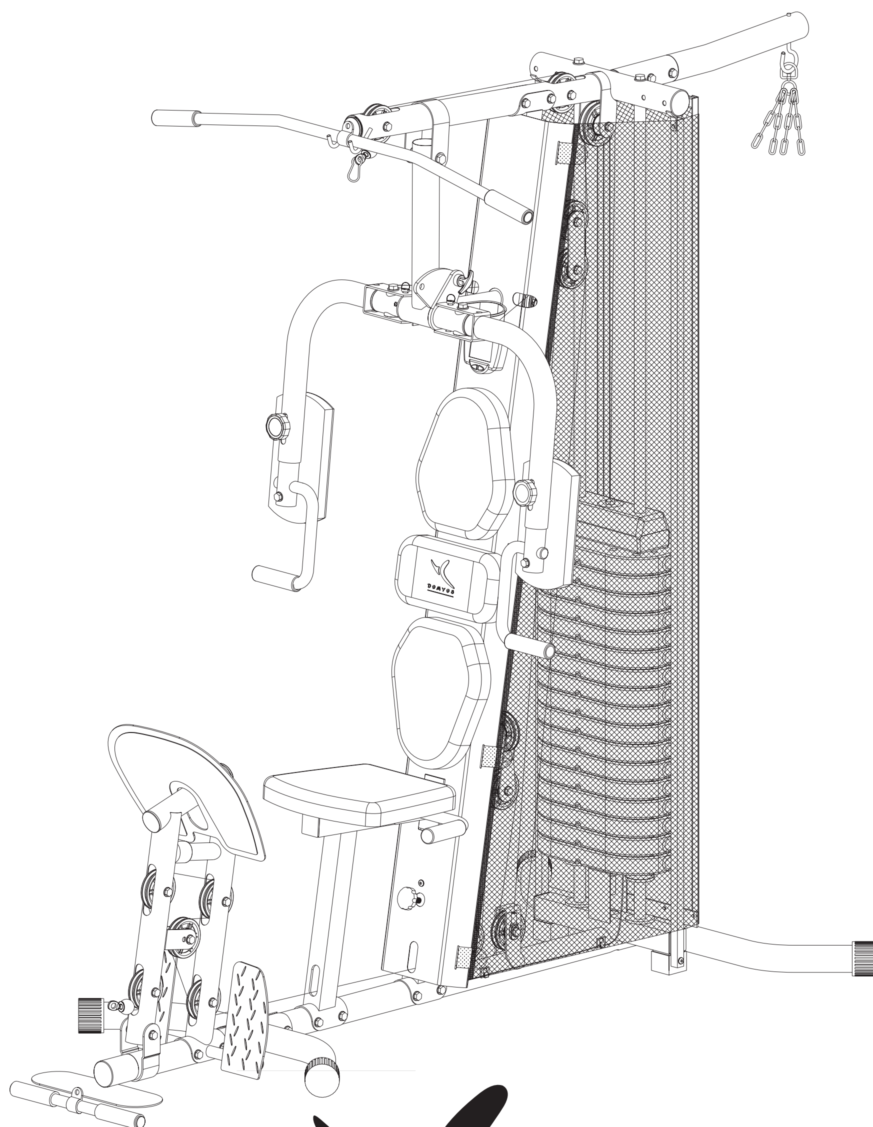
HG 90 BOXE

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

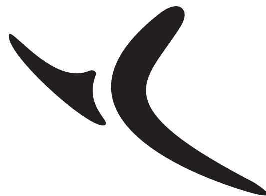




DOMYOS

HG 90 BOXE

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书





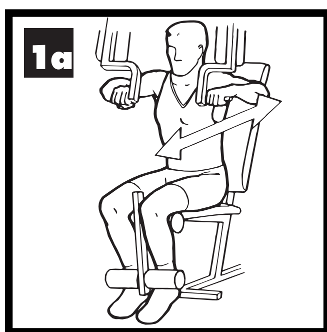
decathlon creation

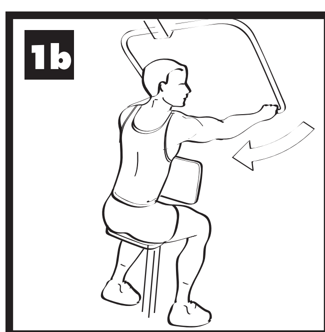
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

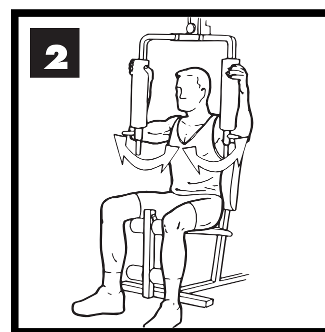
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Произведено в Китае

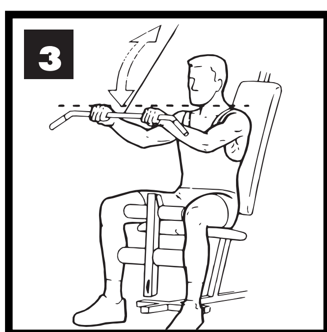
Réf. pack : 1110.341 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

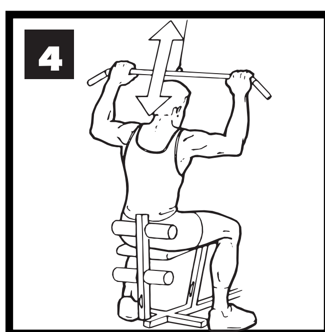
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

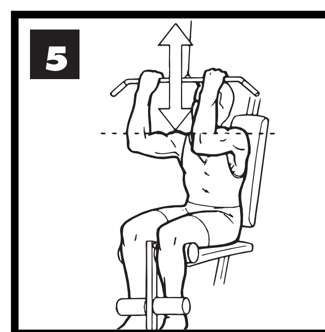






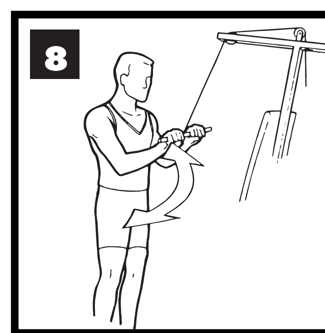


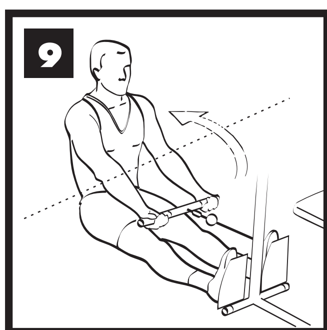




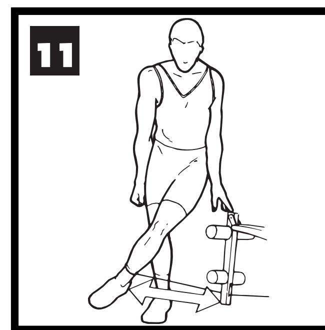


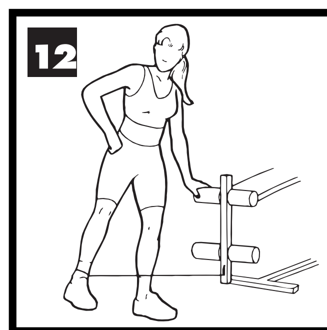




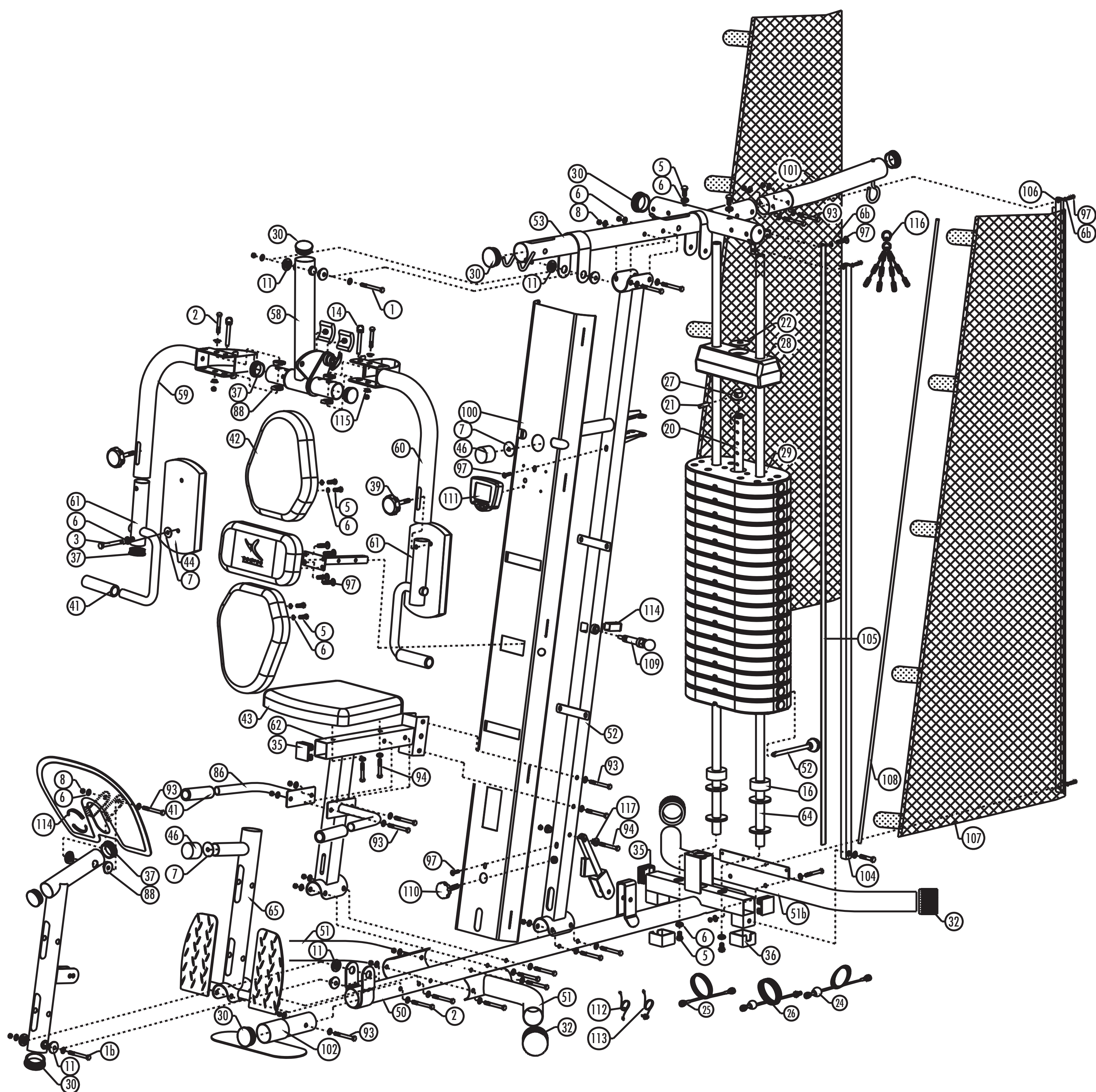


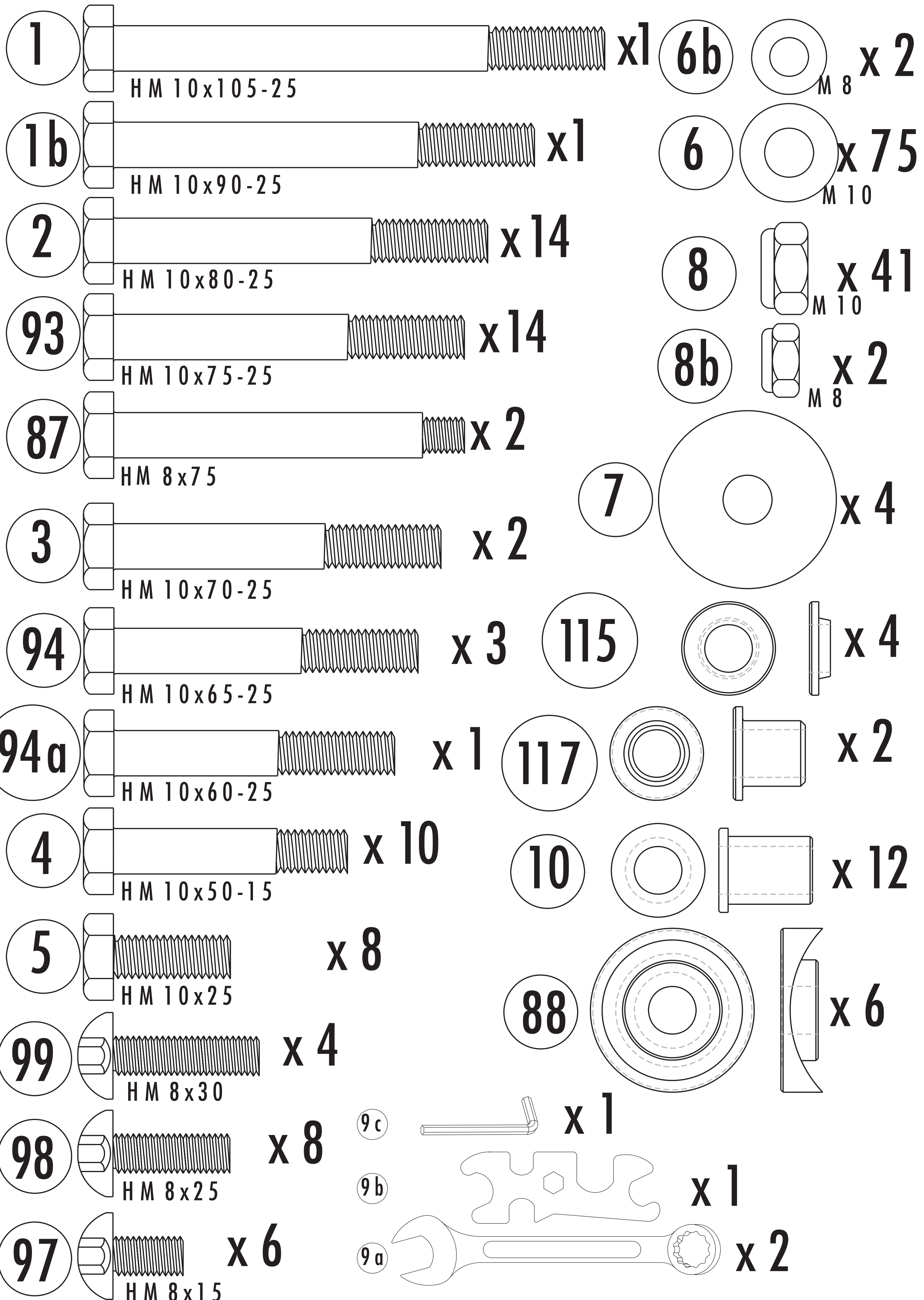




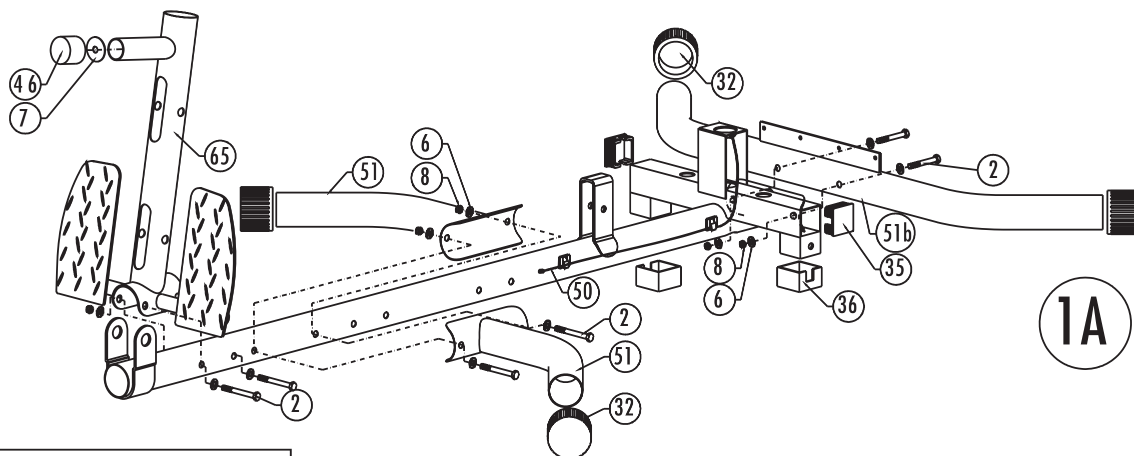


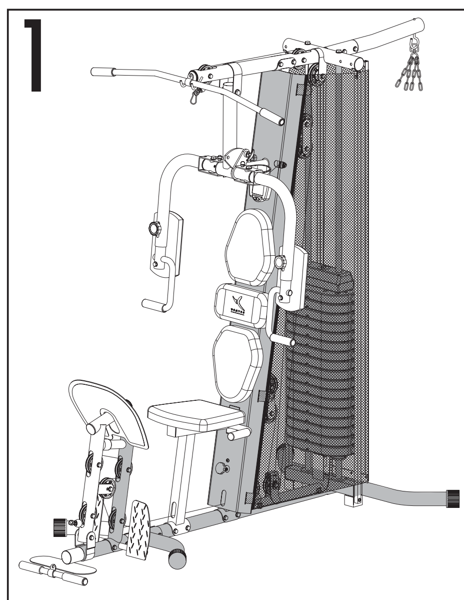


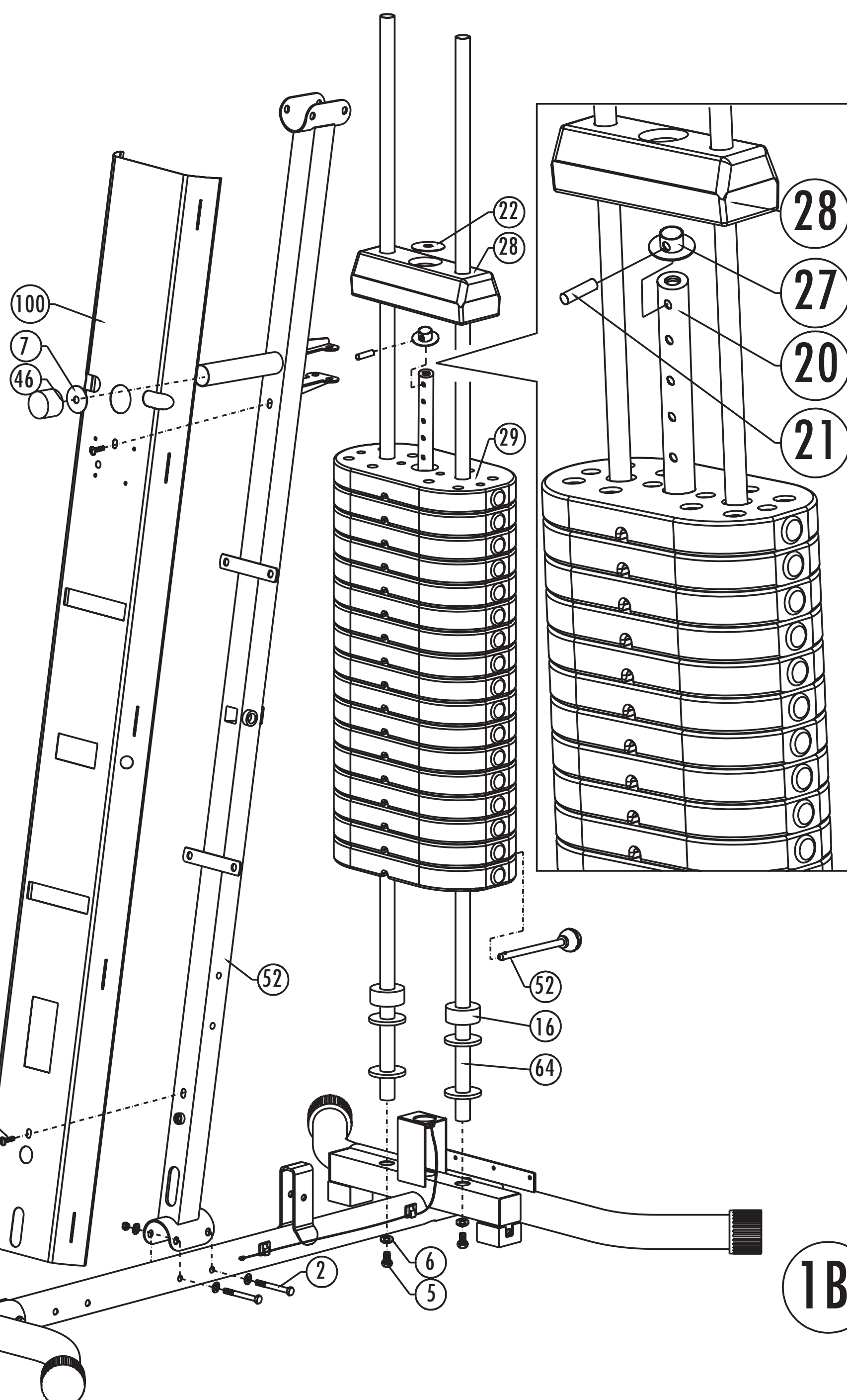

30
11
1
2
58
14
59
37
88
115
42
60
39
5
6
61
6
3
37
44
7
41
97
5
6
43
62
35
86
93
41
94
8
6
114
37
88
46
7
65
93
51
11
30
102
93
1b
11
30
50
2
51
32
112
113
25
26
24
30
6
8
53
30
11
5
6
101
93
6b
97
106
97
6b
116
100
7
46
97
111
22
28
27
21
20
29
114
109
52
93
117
94
97
110
35
6
5
36
51b
32
52
16
64
105
108
107
104


1
HM 10x105-25
x1
1b
HM 10x90-25
x1
2
HM 10x80-25
x 14
93
HM 10x75-25
x 14
87
HM 8x75
x 2
3
HM 10x70-25
x 2
94
HM 10x65-25
x 3
94a
HM 10x60-25
x 1
4
HM 10x50-15
x 10
5
HM 10x25
x 8
99
HM 8x30
x 4
98
HM 8x25
x 8
97
HM 8x15
x 6
6b
M 8
x 2
6
M 10
x 75
8
M 10
x 41
8b
M 8
x 2
7
x 4
115
x 4
117
x 2
10
x 12
88
x 6
9c
x 1
9b
x 1
9a
x 2

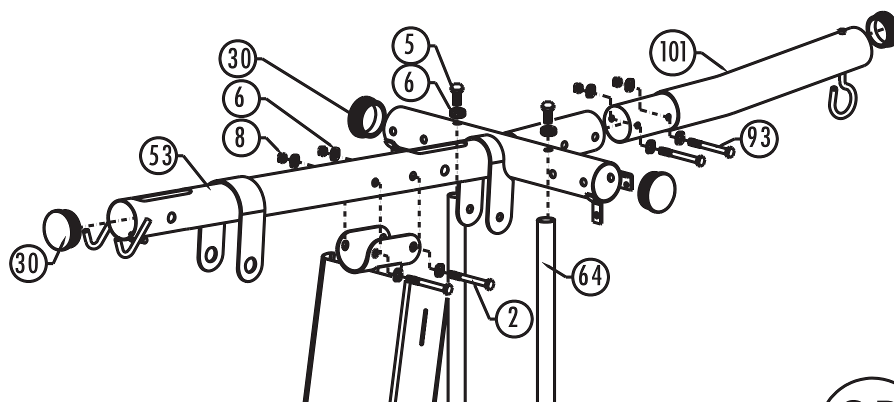
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



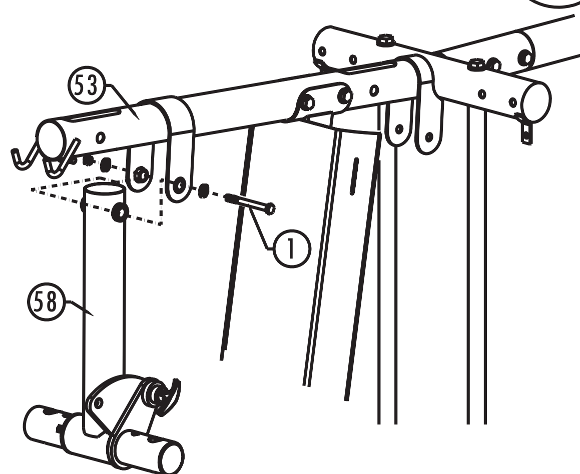


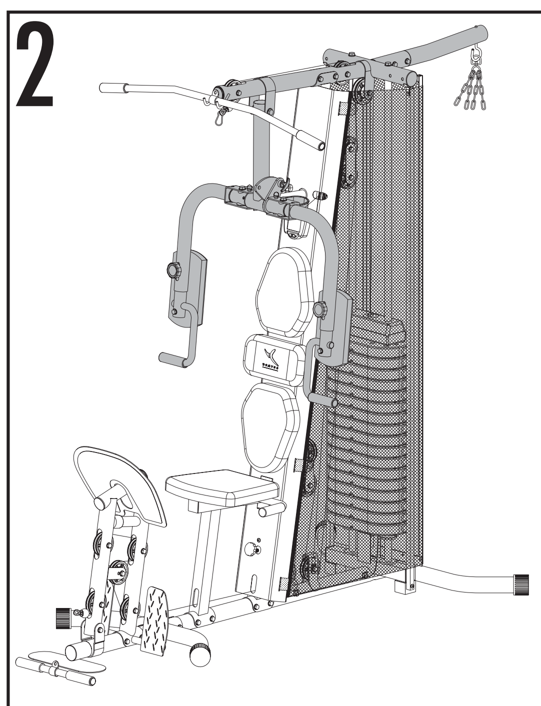


2A

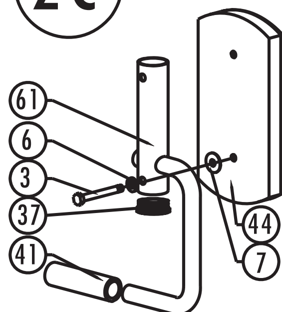

30
6
8
53
30
5
6
101
93
64
2

2B

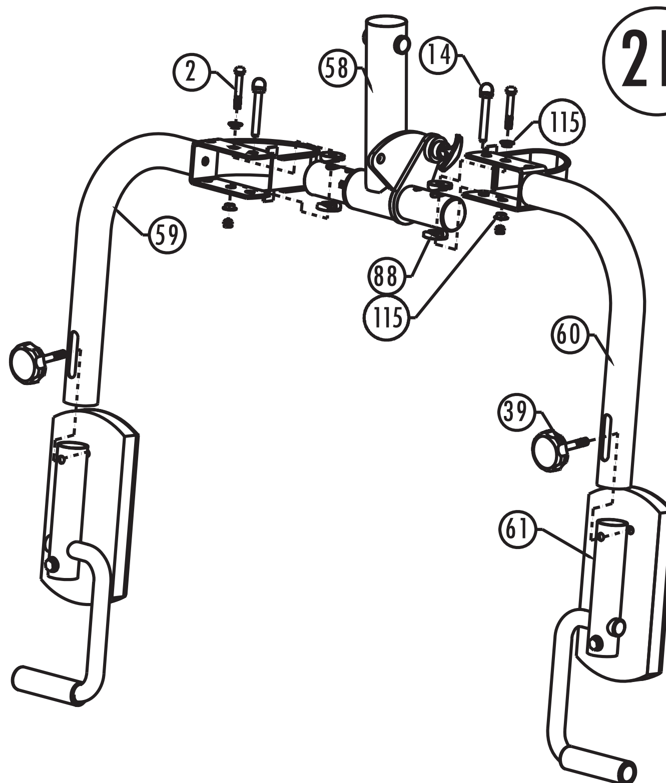

53
1
58


2

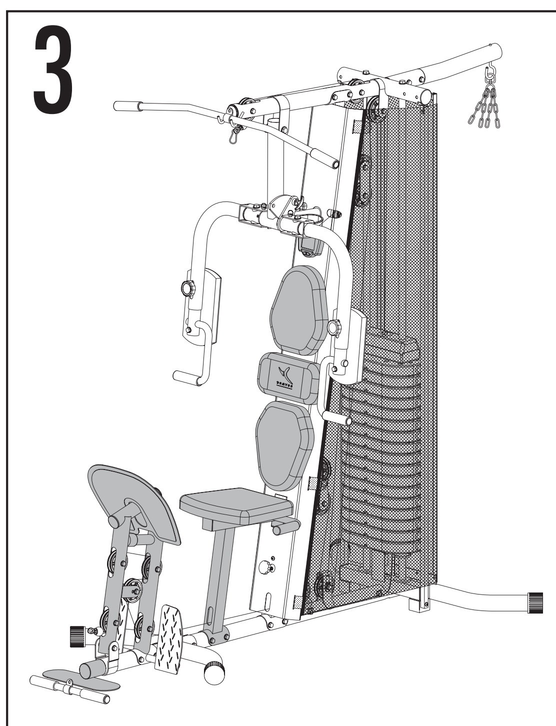
2C


61
6
3
37
41
44
7

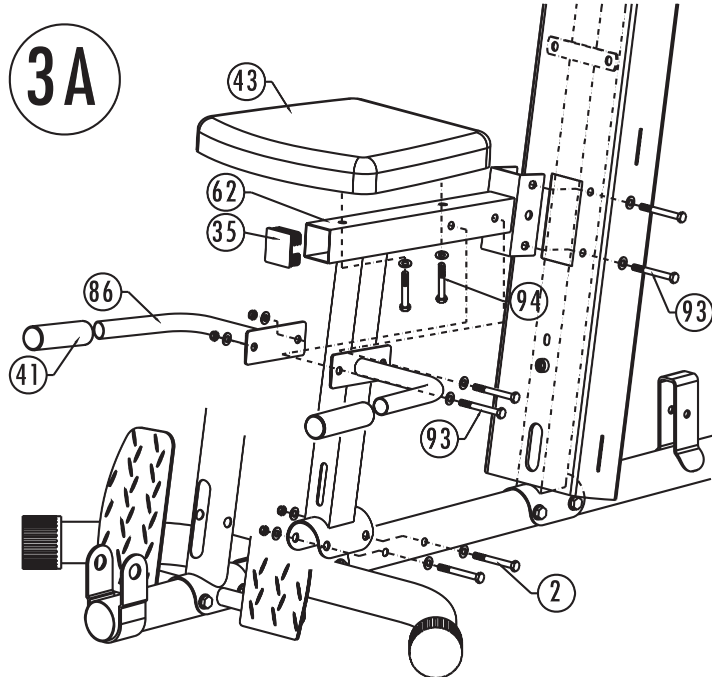
2D


2
58
14
115
59
88
115
60
39
61

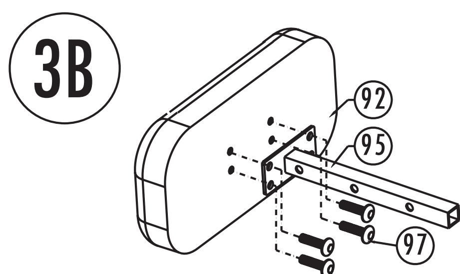
3



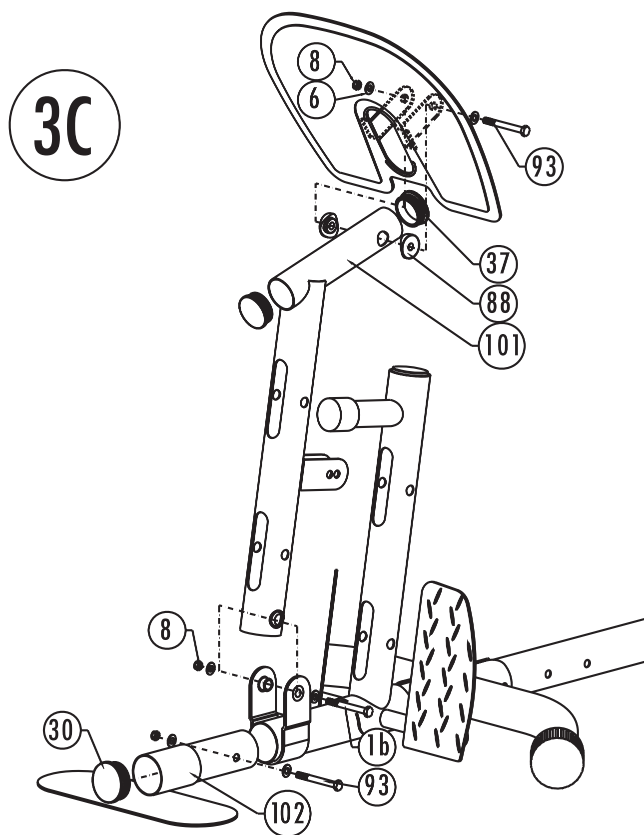
3A


43
62
35
86
41
94
93
93
2

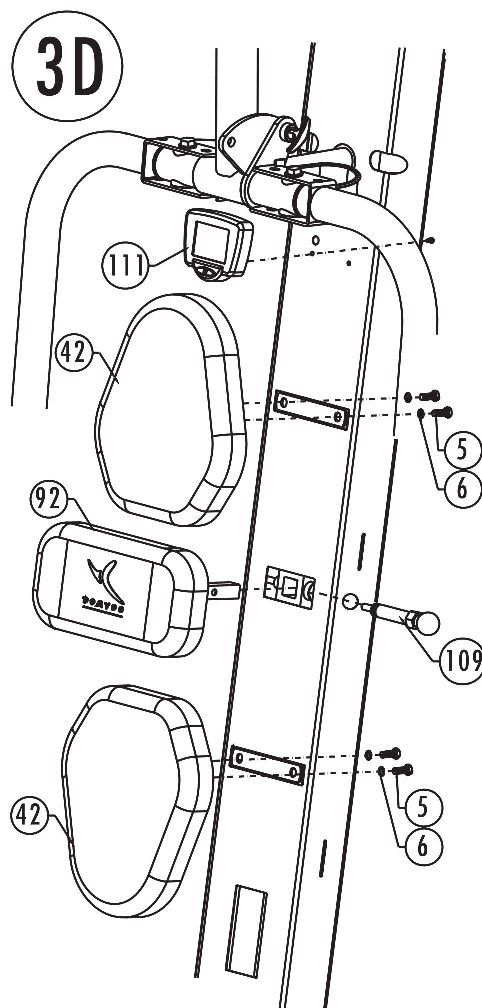
3B

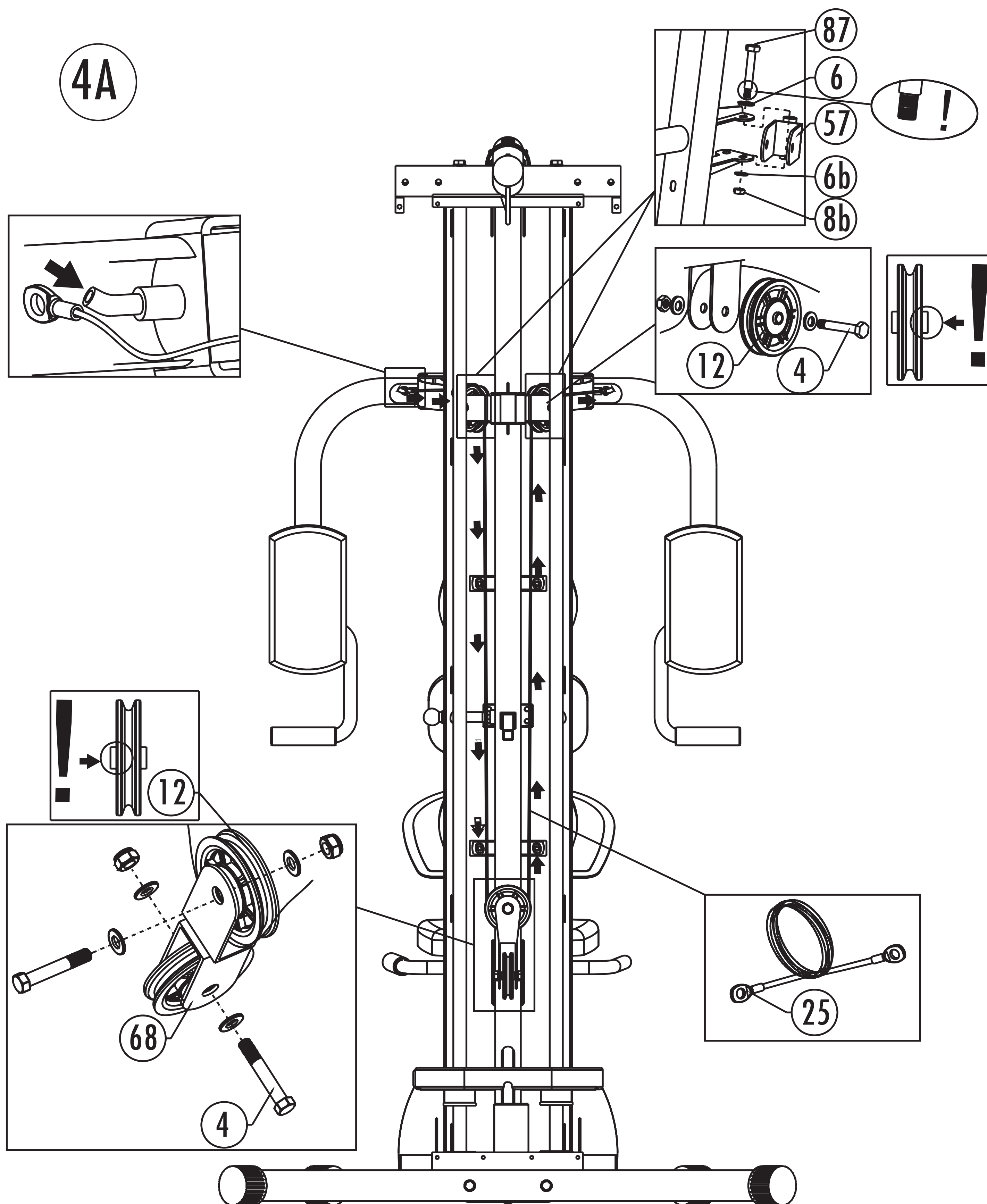

92
95
97

3C

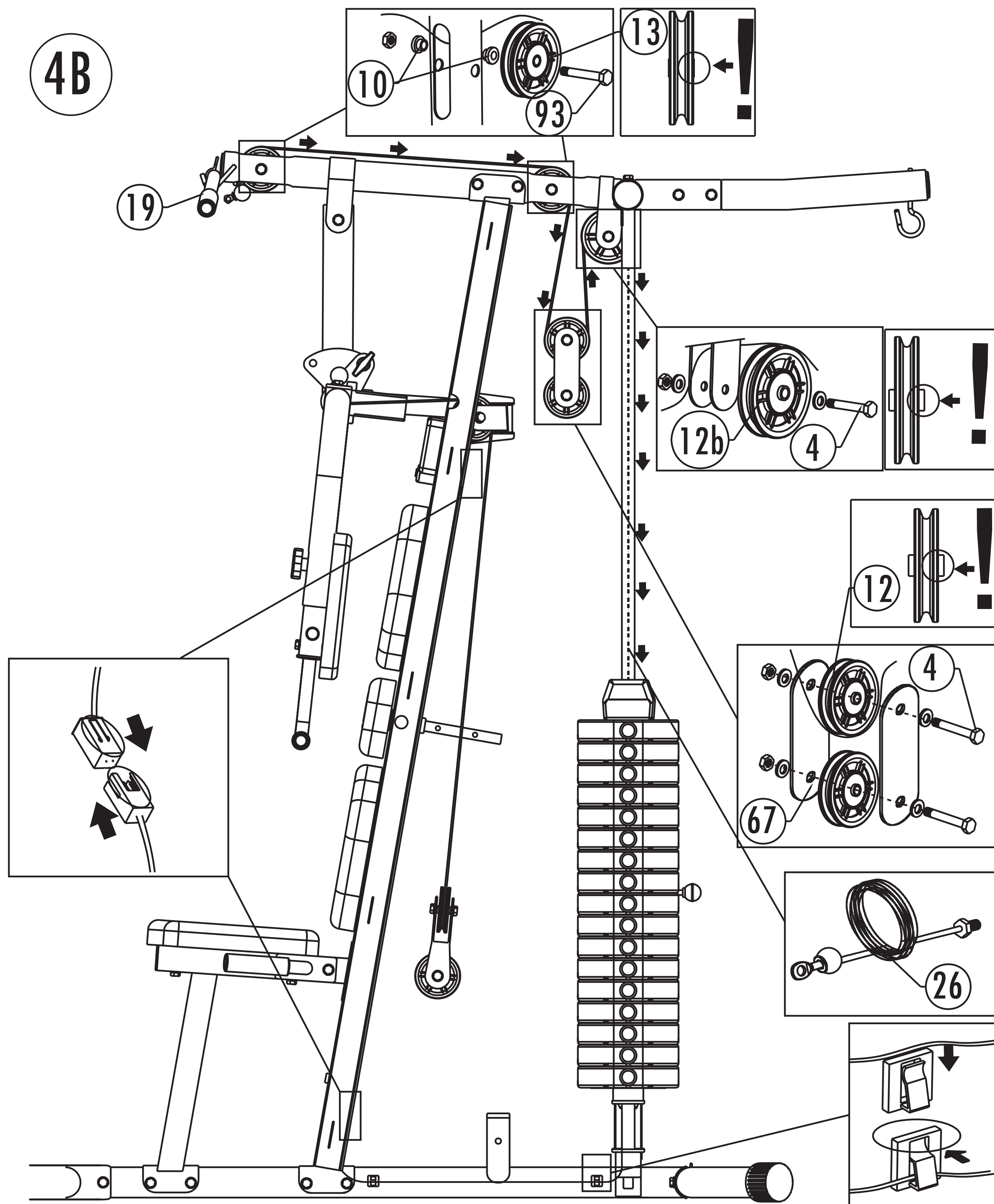

8
6
93
37
88
101
8
30
1b
93
102

3D


111
42
5
6
92
109
5
6
42



Penser à passer les câbles en position avant de fixer les poulies.
Put the cables into position before mounting the pulleys.
Antes de fijar las poleas, coloque los cables en posición.
Vergessen Sie nicht, die Kabel zu verlegen, bevor Sie die Seilrollen anbringen.
Prima di fissare la puleggia posizionare i cavi.
Denk eraan de kabels in positie te brengen vooraleer de pulleys vast te maken.
Não se esqueça de passar os cabos para a posição antes de prender as roldanas.
Pamiętać o przeprowadzeniu kabli przed przystąpieniem do montażu belek.
Ne felejtse el a kábeleket a helyükre tenni még a csigák rögzítése előtt.
Следите за тем, чтобы, перед тем как закрепить тяговые блоки, были протянуты тросы.
Înainte de a fixa scripeții, instalați cablurile în poziție corectă.
Dbajte, aby ste káble založili na miesto pred upevnením valcov.
Dbejte na to, abyste kabely založili na místo před upevněním válců.
Tänk på att lägga sladdarna på plats innan du sätter fast trissorna.
Да се предвиди поставяне на кабелите в позиция преди да се фиксират макарите.
Makaraları tespit etmeden önce kabloları pozisyona geçirin.
Не забудьте перевести кабелі уперед перед фіксуванням блоків.
注意在 固定滑轮前先将缆索穿上。



Vérifier le branchement correct des 2 prises (une sur le compteur, une sur la partie basse) avant la fermeture du carter.

Verify that the 2 plugs are connected properly (one on the counter, one on the bottom part) before closing the casing.

Compruebe que las 2 tomas se empalmen correctamente (una en el contador y la otra sobre la parte baja).

Stellen Sie sicher, dass die beiden 2 Anschlüsse richtig eingesteckt sind, bevor Sie die Haube schließen (ein Anschluss am Zähler, einer an der Unterseite).

Verificare il corretto collegamento delle 2 prese (una sul contatore e l'altra sulla parte inferiore) prima di chiudere il carter.

Ga de correcte aansluiting van beide stopcontacten na (één op de teller, één op het onderste gedeelte) vooraleer de hoes af te sluiten.

Verificar a correcta ligação das 2 tomadas (uma no contador, outra na parte baixa) antes do fecho do cárter.

Sprawdzić prawidłowe podłączenie 2 wtyczek (licznika oraz w dolnej części urządzenia) przed zamknięciem osłony.

Szintén a burkolat bezárása előtt kell ellenőrizni a két csatlakozó megfelelő csatlakoztatását (egyiket a számlálóhoz), másikat az alsó részhez.

Проверьте надлежащее подключение 2 разъемов (один на счетчике, другой в нижней части) перед тем, как закрыть защитный кожух.

Verificați dacă conectarea celor 2 prize este realizată corect (una pe contorizator, cealaltă pe partea inferioară), înainte de a închide carterului.

Pred zatvorením ochranného krytu skontrolujte, či sú obe prípojky (jedna na merači a druhá v dolnej časti) správne zapojené.

Před uzavřením ochranného krytu zkontrolujte, zda jsou obě přípojky (jedna na měřiči a druhá v dolní části) správně zapojené.

Kontrollera att de 2 kontakterna sitter rätt (en på räknaren, en på nedre delen) innan skyddet stängs.

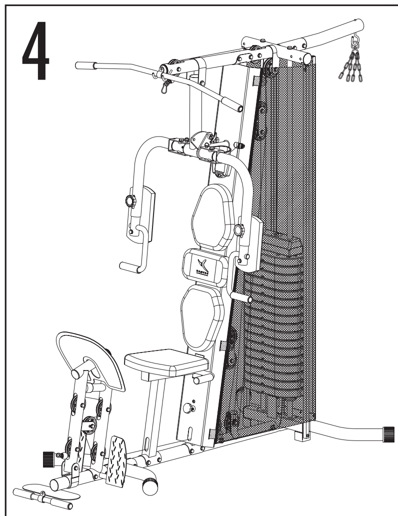
Да се провери правилното включване на 2 щепсела (един в компютъра, един върху ниската част) преди затварянето на кожуха.

Karteri kapatmadan önce, 2 prizin doğru bağlanmış olduğunu kontrol ediniz (biri sayacın, diğeri alt bölümüm üzerinde).

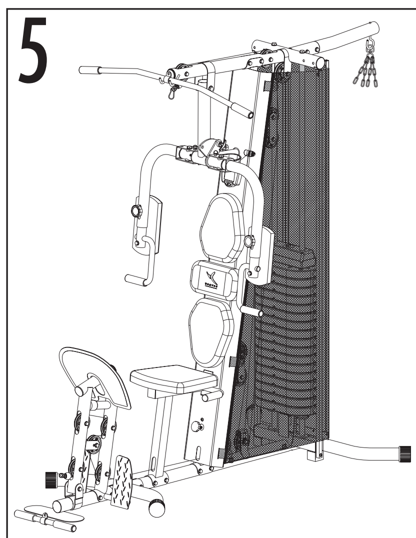
Перед тим, як закрити панель, перевірте правильність підключення проводів до обох гнізд (одне на лічильнику, друге на нижній частині).

在 关上保护罩之前，检查2 个插头正确插上（一个插在计数器上，另一个插在下部）。

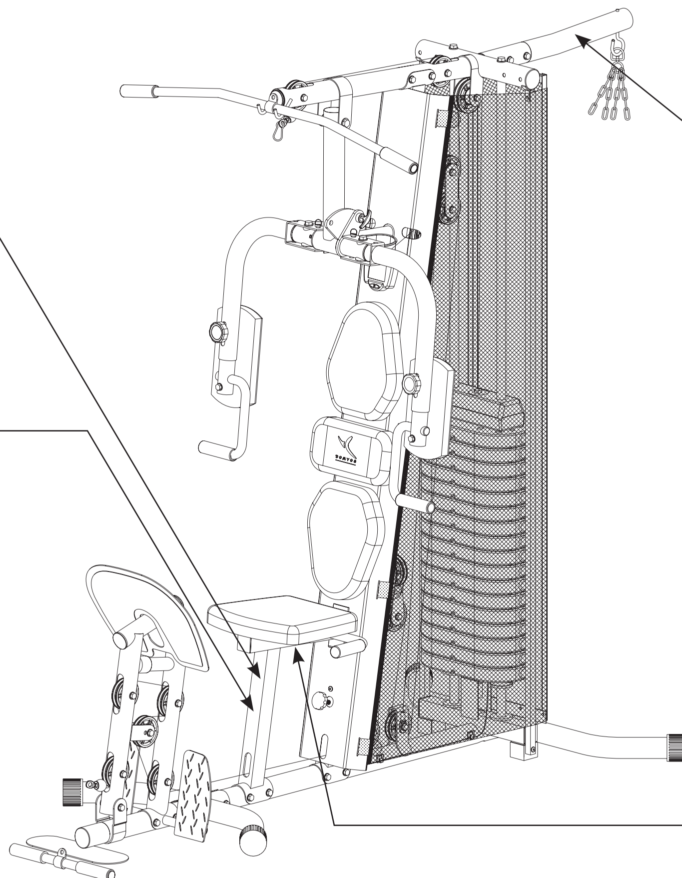
4C



81 17 82 83 80 110 24 10 13 93 94 117 103 12 4 8 4 !



98
106
D
98
A
105
104
99
E
107
106
C
98
98
B
105
104
99
107



MAXI

110 kg / 242 lbs



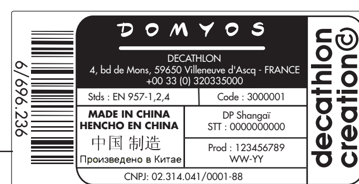
MAXI



20 kg / 40 lbs

⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

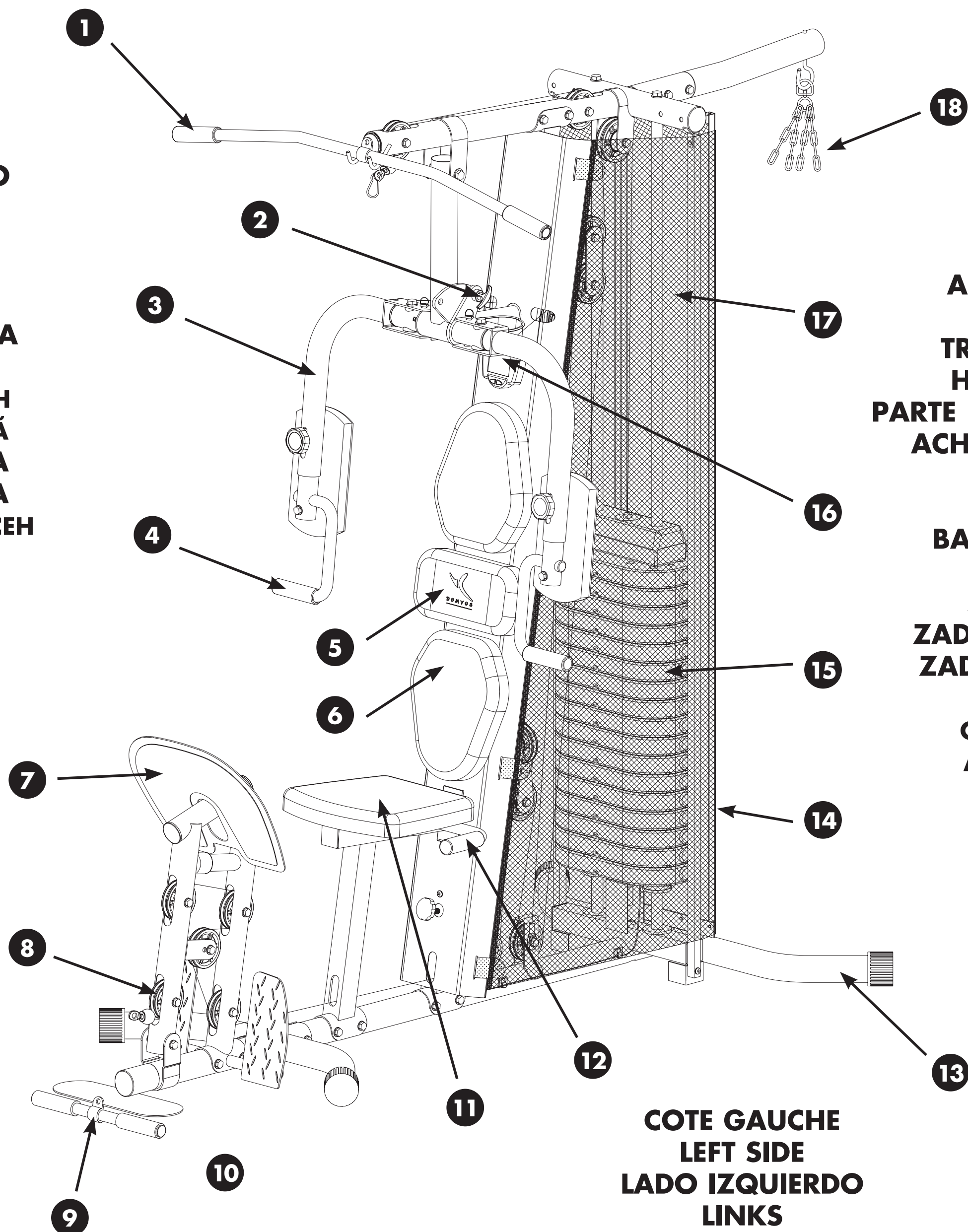
- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تحذير⚠

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

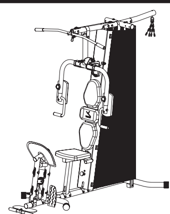


COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВАЯ СТОРОН
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
ПРАВИЙ БІК
الجانب الأيمن
右侧

ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÁ ČASŤ
ZADNÍ ČÁST
BAK
ОТЗАД
ARKA
ЗАД
خلفاً
后

AVANT
FRONT
DELANTERO
VORN
PARTE ANTERIORE
VOORKANT
FRENTE
PRZÓD
ELŐL
ПЕРЕД
FAȚĂ
PREDNÁ ČASŤ
PŘEDNÍ ČÁST
FRAM
ОТПРЕД
ÖN
ПЕРЕД
أماماً
前部

COTE GAUCHE
LEFT SIDE
LADO IZQUIERDO
LINKS
LATO SINISTRO
LINKERKANT
LADO ESQUERDO
LEWA STRONA
JOBBOLDAL
ЛЕВАЯ СТОРОНА
PARTEA STÂNGĂ
ĽAVÁ STRANA
LEVÁ STRANA
VÄNSTER SIDA
ЛЯВ КРАЙ
SOL TARAF
ЛІВИЙ БІК
الجانب الأيسر
左侧

	HG90 BOXE	176 kg 388 lbs
	210 x 100 x 205 cm 82 x 40 x 80 inches	

1
Barre latissimus
Lat bar
Barra gran dorsal
Latissimusstange
Barra latissimus
Latissimus -stang
Barra latissimus
Drążel latissimus
Latissimus rúd
Перекладина латиссимус
Bara latissimus
Tyč na posilňovanie chrbtového svalstva
Tyče latissimus
Latsräck
Лост гръб
latissimus barı
Широкий гриф
latissimus قضيب
拉杆

2
Tige de sélection de l'exercice tiré / poussé
Pull / push exercise selection pin
Barra de selección del ejercicio de flexión / extensión
Steckbolzen zur Einstellung der Zug-/Pressübungen
Barra di selezione dell'esercizio tirare / spingere
Pen voor de bepaling van de trek/drukoefening
Biela de selecção do exercício para fora / introduzida
Belka wyboru rodzaju ćwiczenia podciąganie / wyciskanie
Választórúd húzó / toló gyakorlathoz
Стержень выбора упражнения на тягу / жим
Tijă de selectare a exercițiului tracțiune / împingere
Tyč pre voľbu typu cvičenia – ťahom / tlakom
Tyč pro cvičení přitahování /odtahování
Stång för val av drag- eller skjutövning
Дръжка за избор на упражнения за теглене/бутане
Egzersiz seçim çubuğu, çekme / itme
Стрижень для вибору вправ на підтягування/штовхання
وصلة اختيار التدريب سحب /دفع
拉推练习选择调节杆

3
Bras tiré / poussé / butterfly / pectoraux
Pull / push / butterfly / pectorals arm
Brazo de tirón / empujón / mariposa / pectorales
Zug-/Press-/Butterfly-/Brustbügel
Braccio tirato / spinto / butterfly /pettorali
Arm trekken / drukken / butterfly / borstspieren
Braço esticado / empurrado / butterfly /peitorais
Ramiona podciąganie / wyciskanie / motylek / mięśnie klatki piersiowej
Húzó-, toló-, pillangó- és mellgép kar
Перекладина для тяги / жима / баттерфляя / упражнений на брюшной пресс
Brațe tracțiune / împins / butterfly /pectorali
Rameno pre cvičenie ťahom / tlakom / butterfly /prsné svaly
Paže přitažené / odtažené / motýlek /prsní svaly
Armdrag/armfrånskjut/ butterfly/bröstmuskler
Рамена за теглене / бутане / butterfly /гърди
kol çekme / itme kelebek / göğüs kasları
Підтягування / штовхання руками «метелик» /грудні м'язи
الذراع مسحوب / مدفوع / الفراشة /صدري
拉臂 / 推臂/ 蝴蝶练臂 /胸肌臂

4
Poignée développé assis
Seated press handle
Empuñadura de levantada sentado
Griff für Bankdrücken im Sitzen
Impugnatura di distensione da seduti
Handgreep voor het zittend drukken
Pega para o desenvolvimento sentado
Uchwyt do wyciskania w pozycji siedzącej
Lehúzó fogantyú
Рукоятка для жима в положении сидя
Mâner pentru împins din poziție așezat
Rukoväť na tlakové cviky v sede
Úchyt zvedání vleže
Handtag för sittande bänkpress
ръкохватка за изтласкване от седеж
kolu gelişmiş oturur
Рукоятка для жиму сидячи
مقبض متطور جالساً
坐练把手

5
Dossier réglable
Adjustable backrest
Respaldo regulable
Einstellbares Rückenpolster
Schienale regolabile
Instelbare rugleuning
Encosto regulável
Oparcie z możliwością regulacji
Beállítható háttámla
Регулируемая спинка
Spătar reglabil
Nastaviteľné operadlo
Nasatvitelné opěradlo
Reglerbart ryggstöd
Регулируема облегалка
Ayarlanır arkalık
Регульована спинка
مسند ظهر قابل للضبط
可调

6
Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenpolster
Schienale
Rugleuning
Encosto
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spătar
Operadlo
Opěradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
Спинка
DOSSIER
靠背

7
Presse
Press
Prensa
Platte für Beinpressen
Pressione
Opdrukken
Aperto
Prasa
lábtoló
жим
Presă
Tlak
Tlak
Press
Преса
Pres
Прес
مكبس
压练

8
Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Untere Seilrolle
Puleggia inferiore
Lage pulley
Roldana baixa
Belka dolna
Alsó csiga
Нижний тяговый блок
Scripete inferior
Spodná kladka
Spodní kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Alçak kasnak
Нижній блок
البكرة السفلية
下滑轮

9
Poignée de tirage
Pull handle
Empuñadura de tirón
Zugrohr
Impugnatura di tiro
Handgreep voor het trekken
Pega de alongamento
Uchwyt do podciągania
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Рукоятка для тяги
Mâner de tracțiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeťpřitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉练把手

10
Cale-pieds de tirage
Foot holder attachments
Sujetapié de tirón
Beincurler
Fermapiedi di tiro
Voetenhouder voor het trekken
Suporte de pés de alongamento
Uchwyty do podciągania nóg
Lábrögzítő kábeles bicepszezéshez
Упор для тяги
Element de fixare a piciorului pentru tracțiune
Podpera pre nohy pri ťahaní
Tahací pedály
Fotfäste för dragövning
подпора за краката при теглене
Çekme ayak sıkıştırma
Підніжка для підтягування
مسند القدم للسحب
拉练脚档

11
Siège
Seat
Asiento
Sitz
Sedile
Zitting
Assento
Siedzenie
Ülés
Сиденье
Șezut
Sedadlo
Sedadlo
Säte
Седалка
Oturak
Сидіння
مقعد
座位

12
Poignée de siège pour presse
Seat handle for presses
Empuñadura de asiento para prensa
Seitliche Griffe für Beinpressen
Impugnatura del sedile per esercitare la pressione
Handgreep aan de zitting voor het opdrukken
Pega do assento para aperto
Uchwyt siedzenia prasy
A lábtoló ülésének fogantyúja
Рукоятка сиденья для жима
Mâner al scaunului pentru presă
Rukoväť na sedadle pre tlakové cviky
Rukojeť sedadla pro stisknutí
Säteshandtag för press
Дръжка на седалката за пресата
Pres için oturak sapı
Рукоятка сидіння для пресу
مقبض المقعد للضغط
座椅压练把手

13
Pied arrière
Rear foot
Pata trasera
Hinterer Fuß
Piede indietro
Achterste steunvoet
Pé traseiro
Noga tylna
Hátsó láb
Задняя опора
Picior spate
Zadný podstavec
Zadní podstavec
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
Задня нога
القاعدة الخلفية
后支脚

14
Tige de sélection des poids
Weight selection arm
Barra de selección de las pesas
Steckbolzen für Gewichte
Barra di selezione dei pesi
Pen voor de gewichtsbepaling
Biela de selecção dos pesos
Belka regulacji obciążenia
Súlyválasztó rúd
Стержень для установки нагрузки
Tijă de selectare a greutăților
Tyč na umiestnenie závaží
Tyč pro výběr závaží
Stång med urval av vikter
Дръжка за избиране на тежести
Ağırlık seçme çubuğu
Важіль для вибору тягаря
وصلة اختيار الأوزان
选重调节杆

15
Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Obciążenie
Súly
Весовые плиты
Greutate
Hmotnosť
Váha
Tyngd
Облегалка
Ağırlık
Тягарі
أوزان
重量

16
Compteur
Counter
Contador
Zähler
Contatore
Teller
Contador
Licznik
Számláló
Счетчик
Contorizator
Počítadlo
Počítadlo
Stång med urval av vikter
Брояч
Sayaç
Лічильник
عداد
计数器

17
Carter
Casing
Cárter
Haube
Carter
Hoes
Cárter
Osłona
Védőlemez
Защитный кожух
Carcasă
Kryt
Ochranné pouzdro
Skydd
Картер
Karter
Корпус
الكارتير
后罩

18
Support sac de frappe
Punching bag holder
Soporte del saco de pegada
Boxsack-Aufhängung
Aggancio del sacco da boxe
Houder van de bokszak
Suporte de saco de boxe
Wspornik worka bokserskiego
Boxzsák tartója
Держатель боксерской груши
Suport sac de lovit
Držiak na boxovacie vrece
Podstavec pro boxovací pytel
Stöd för slagsäck
Носач за боксова круша
Vurma torbası mesnedi
Опора для боксерської груші
دعامة كيس الضرب
拳击袋支架

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

APRESENTAÇÃO

O HG90 BOXE é um aparelho de musculação compacto e polivalente.
O treino neste tipo de aparelho visa:
• Tonificar toda a sua massa muscular através de trabalho localizado músculo a músculo.
• Melhorar a sua condição física através de exercício de treino cardio no saco de boxe
(Saco vendido separadamente, recomenda-se a utilização do saco Domyos TB 300 (ref. 7303338))

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um ou dois adultos.
3. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
4. A Domyos descarta-se de qualquer responsabilidade por queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou qualquer bem, tendo como origem a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
5. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
6. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num local suficientemente extenso. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente à volta do aparelho que lhe permita efectuar os movimentos de deslocação com segurança total. Para proteger o solo, coloque um tapete por baixo do aparelho.
7. É da responsabilidade do utilizador assegurar–se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.
8. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pela Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
9. Não guardar o aparelho num local húmido (na beira da piscina, quarto de banho, ...).
10. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
11. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
12. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática de exercício, páre imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
14. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
15. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.
16. Não deixe os dispositivos de regulação salientes.
17. Não faça modificações no seu produto.
18. Durante os seus exercícios, não curve as costas, mantenha-se direito.
19. Qualquer operação de montagem/desmontagem do aparelho deve ser efectuada com cuidado.
20. Peso máximo do utilizador: 110 kg - 242 libras.
21. Peso máximo do saco de boxe: 20 kg. Recomenda-se a utilização do saco Domyos TB 300 (ref. 7303338)

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

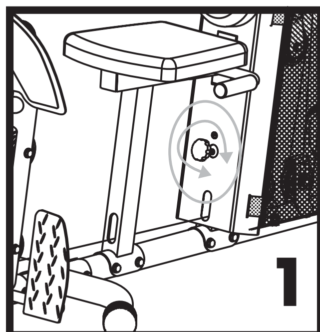
CONSERVAÇÃO

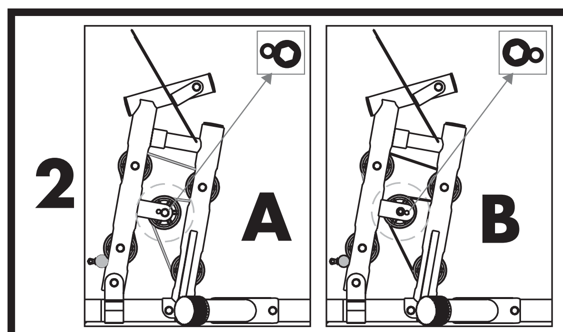
Para evitar que a transpiração não agrida o revestimento do equipamento, coloque uma toalha por cima ou limpe o revestimento do aparelho após cada utilização.
Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evitar qualquer desgaste inútil.

REGULAÇÃO

REGULAÇÃO DA TENSÃO DO CABO:

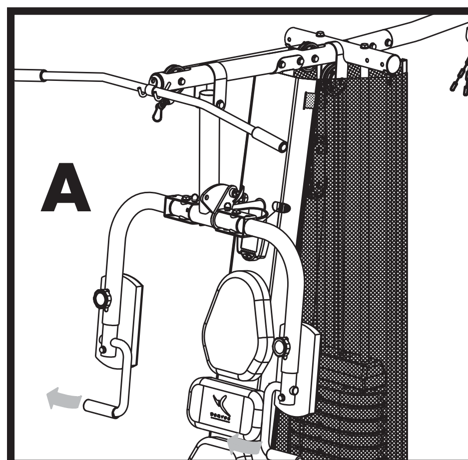
Para regular a tensão, rodar o rolete situado por baixo do banco
Voltar a esticar regularmente o cabo se necessário.
Se a regulação através do rolete não for suficiente, deslocar a roldana 1 da posição A para a B, depois reajustar o rolete.

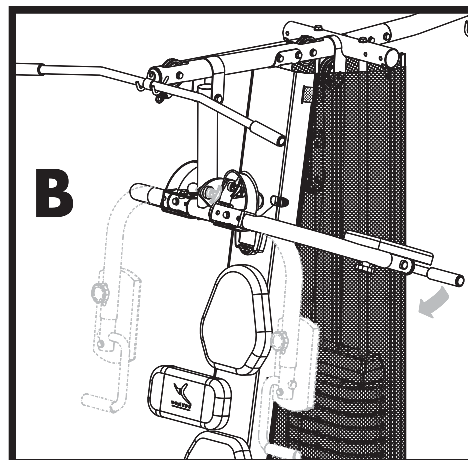




BRAÇO MULTI-FUNÇÕES :

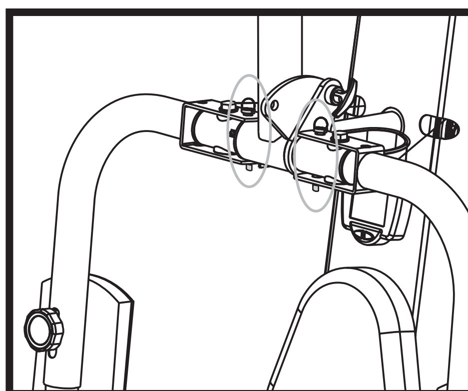
O braço multi-funções pode ter 2 posições empurrado (A) / estendido (B)

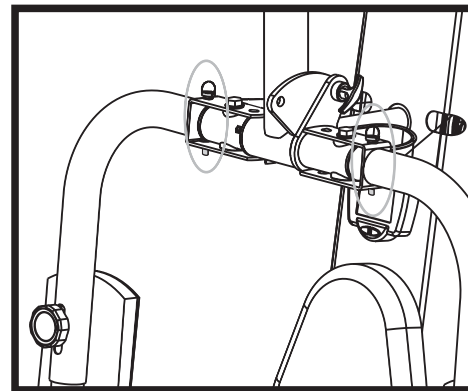




FECHO DO SISTEMA PEITORAL :

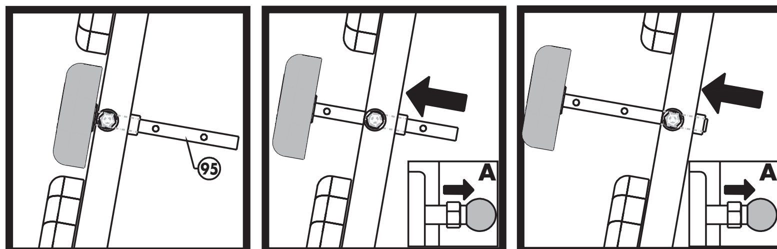
O sistema peitoral deve estar fechado quando são praticados os outros exercícios.
Utilizar as linguetas de fecho para este efeito.



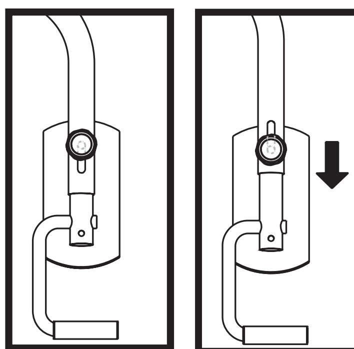


REGULAÇÃO

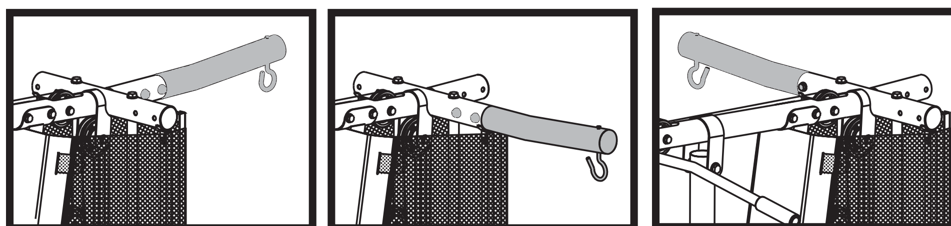
ENCOSTO MÓVEL:
O encosto móvel pode ter 3 posições



REGULAÇÃO DA PEGA:
As pegas do braço móvel regulam-se em altura:



SACO DE BOXE :
O saco de boxe pode ter 3 posições, a determinar na altura da montagem :
(peso máximo do saco de boxe: 20 kg)



ROLDANA ALTA / BAIXA :
Em função do seu tamanho, utilizar as correntes para ajustar a posição de início dos exercícios utilizando as roldanas alta e baixa. (necessário ao bom funcionamento do contador).

UTILIZAÇÃO

Para um treino óptimo, convém seguir as seguintes recomendações :
- Se for principiante, comece por se treinar durante várias semanas com pesos leves para habituar o seu corpo ao trabalho muscular.
- Faça aquecimento antes de cada sessão para trabalhar a parte cardiovascular, séries de exercícios sem pesos ou exercícios no solo de aquecimento e alongamentos. Aumente as cargas progressivamente.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem brusquidão.
- Mantenha sempre as costas esticadas. Evite meter para dentro ou arredondar as costas durante o movimento.

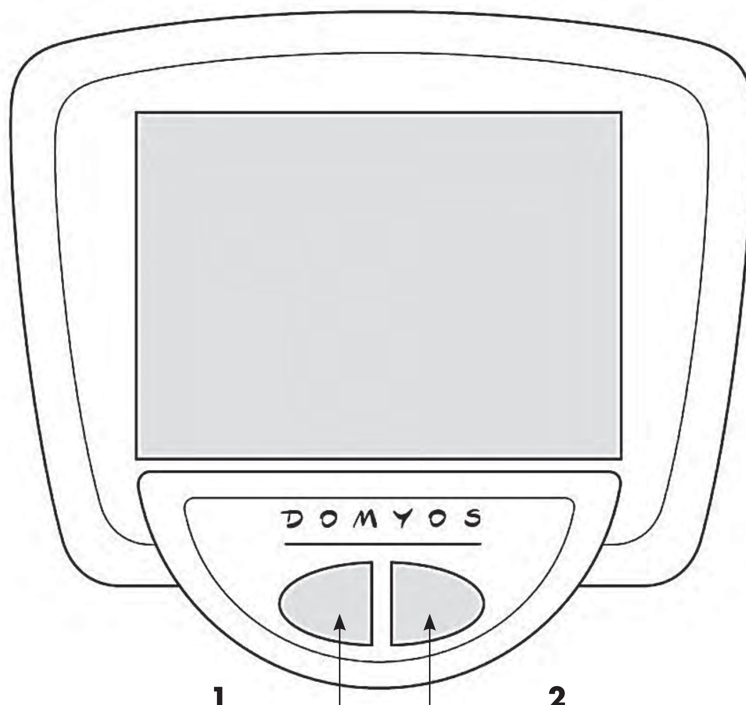
Para um principiante, trabalhe em séries de 10 a 15 repetições, geralmente 4 séries por exercício com tempo de recuperação mínimo entre cada série (este tempo de recuperação pode ser definido pelo seu médico quando da consulta de rotina). Alterne os grupos de músculos. Não trabalhe todos os músculos todos os dias mas reparta o seu treino ao longo de vários dias.

INSTRUÇÕES DA CONSOLA HG90

FUNÇÕES DOS BOTÕES

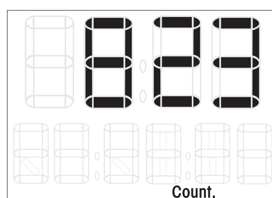
Botão 1 :
Permite passar do modo contagem ao modo programa.
Premindo uma vez longamente neste botão, permite passar ao modo configuração.
No modo configuração este botão serve para passar de um parâmetro configurável para o seguinte.

Botão 2 :
Permite fazer variar os valores parametrizados no modo configuração.
Premindo uma vez longamente permite fazer passar os valores mais rapidamente.

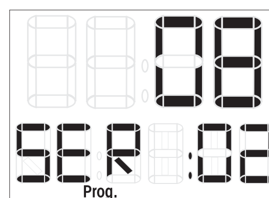


REGULAÇÃO DO APARELHO

O aparelho pode funcionar em dois modos diferentes : um modo contagem simples ou então um modo programável que permite parametrizar o número de série, o número de repetição bem como o tempo de paragem entre cada série.



Exemplo de ecrã
em modo de contagem simples

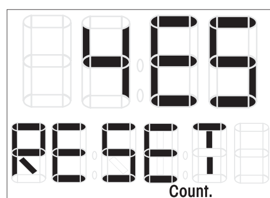


Exemplo de ecrã
em modo programável

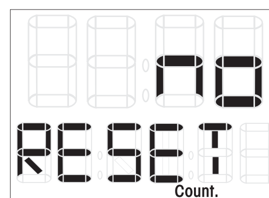
FUNÇÃO CONTAGEM

Esta função permite contar o número de movimentos feitos com o aparelho, este valor pode estar compreendido entre 0 e 9999, uma vez atingido o total de 9999 o aparelho repõe–se automaticamente a 0.

É possível repor este valor a zero, para tal é necessário posicionar-se na contagem com a ajuda do botão 1, de seguida premindo uma vez longamente (2 segundos) o botão 1, então aparece o ecrã seguinte:



Premindo uma vez no botão 1 irá repor os valores a 0, se desejar voltar a sair deste modo sem repor os valores a 0, premir uma vez o botão 2 para ter o ecrã seguinte.



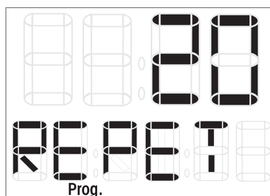
Depois o botão 1 para voltar a sair do modo reset.

FUNÇÃO PROGRAMÁVEL

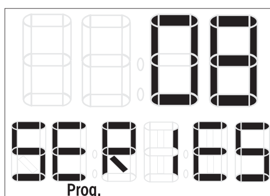
Esta função permite parametrizar o número de séries, o número de repetições mas igualmente o tempo de paragem.
Deste modo, pode fazer um exercício com acompanhamento da máquina, o ecrã bem como os diferentes encadeamentos de bipes permitir-lhe-ão situar-se no seu exercício.
Quando o modo sons está activado, é emitido um bipe para cada contagem, são emitidas duas séries de 2 bipes com um tempo de paragem a meio no início ou fim do tempo de paragem, são emitidas duas séries de 5 bipes com um tempo de repouso, no fim do exercício e aparece STOP no ecrã.

Para parametrizar os diferentes valores deste modo premir durante dois segundos o botão 1, quando estiver em modo programável.

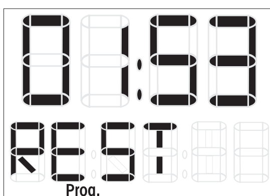
Primeiramente pode parametrizar o número de repetições, aparece o ecrã seguinte :



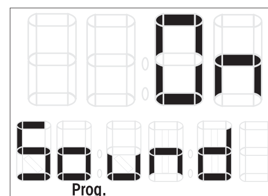
Pode parametrizar este valor entre 1 e 99 com a ajuda do botão 2, quando tiver atingido o valor desejado
prima o botão 2 e passe então à configuração do número de séries:



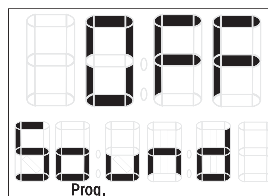
Pode parametrizar este valor entre 1 e 50 com a ajuda do botão 2, quando tiver atingido o valor desejado.
prima o botão 2 e passe então à configuração do tempo de paragem começando pelos minutos:



Estes são configuráveis entre 00 e 59 premindo o botão 2, se premir o botão 1 passa ao modo configuração dos segundos igualmente configurável entre 00 e 59.
Depois de ter ajustado o tempo de repouso uma pressão no botão 1 permite-lhe activar ou não o som no produto, acede então ao ecrã seguinte:



A palavra ON significa que o som está activo, para passar ao modo inactivo, premir o botão 2, aparece então no ecrã o seguinte e o som está neste momento inactivo:



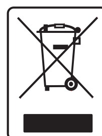
Uma vez escolhido o modo, pode sair do modo configuração premindo o botão 1.

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO E PARAGEM AUTOMÁTICA

A leitura começa automaticamente quando é detectado um movimento ou quando se prime a tecla 1.
O produto começa a funcionar automaticamente ao fim de dez minutos se não for utilizado, esta função é desactivada no modo programa quando o tempo de paragem seleccionado for superior a 10 minutos.

COLOCAÇÃO DAS PILHAS

1. Desmonte un pant do cárter de matéria têxtil utilizando as faixas auto-adesivas
2. Retire a consola e coloque duas pilhas do tipo AA ou UM-3 no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
3. Certificar-se da colocação correcta das pilhas e do perfeito contacto com as molas.
4. Voltar a colocar o produto no local e certificar-se da sua segurança.
5. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
6. Se retirar as pilhas, a memória do computador apaga-se.



RECICLAGEM :
O símbolo do «caixote do lixo cortado» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser descartados com os resíduos domésticos. Este são objecto de recolha selectiva específica. Deite as baterias fora, assim como todos os seus produtos electrónicos, no final da sua vida útil, em contentores específicos autorizados, a fim de serem reciclados. Esta valorização dos resíduos electrónicos permitirá proteger o ambiente e a sua saúde.

O S E X E R C Í C I O S

A ter em atenção:

Apresentam-se aqui os exercícios básicos para desenvolver harmoniosamente a sua musculatura.

PEITORAIS

Desenvolvimento sentado (1a + 1b)

POSIÇÃO 1a : Regule a altura das pegas de maneira a que cheguem à altura do seu peito. Sentado no banco, coloque as suas costas bem direitas contra o encosto. Agarre as pegas.

EXERCÍCIO 1a : Inspire, empurre a alavanca do desenvolvimento para a frente expirando, volte a posicionar a alavanca do desenvolvimento inspirando, sem voltar a pousar.

MÚSCULOS SOLICITADOS : peitorais, tríceps, da frente dos ombros.

POSIÇÃO 1b : Regule a altura das pegas de maneira a que cheguem à altura do seu peito. Sentado no banco, coloque o seu tórax direito em contacto com o encosto regulável. Agarre as pegas.

EXERCÍCIO 1b : Inspire, puxe a alavanca do desenvolvimento para trás expirando, volte a posicionar a alavanca do desenvolvimento inspirando.

MÚSCULOS SOLICITADOS: peitorais, tríceps, da frente dos ombros.

Butterfly (2)

POSIÇÃO: Sentado no banco, coloque as suas costas bem coladas ao encosto. Coloque os antebraços contra os apoios de braços acolchoados. O seu braço deve fazer um ângulo recto com o busto.

EXERCÍCIO : Inspire, empurre os apoios de braços expirando, com o interior dos antebraços. Não utilize as mãos mas sim os cotovelos para exercer a pressão. Volte lentamente à posição inicial, inspirando, sem votar a pousar a carga

MÚSCULOS SOLICITADOS: Peitorais, tríceps, grandes dorsais.

Pull over (3)

POSIÇÃO : Sentado com as costas em ângulo recto com o assento, as costas esticadas contra o encosto. Os braços ligeiramente flectidos agarram a barra latissimus, palma das mãos voltada para o solo, afastamento igual à largura dos ombros.

EXERCÍCIO : inspire e encha a sua caixa torácica, baixe os braços na direcção das coxas até à altura dos ombros expirando, volte a elevar inspirando e enchendo a sua caixa torácica. As costas devem estar coladas ao encosto, os cotovelos devem permanecer ligeiramente flectidos.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Peitorais, tríceps, grandes dorsais.

DORSAIS

COLOCAÇÃO DA BARRA LATISSIMUS AO NÍVEL DA NUCA (4)

POSIÇÃO : Sentado voltado para o encosto, as costas esticadas, os braços agarram a barra latissimus com uma pega larga.

EXERCÍCIO : Puxe a barra até à nuca inspirando. Volte lentamente à posição inicial expirando, sem voltar a pousar a carga. Não desça a barra mais baixo do que a nuca.

MÚSCULOS SOLICITADOS: grandes dorsais, parte de trás dos ombros.

COLOCAÇÃO DA BARRA LATISSIMUS AO NÍVEL DO PEITO (5)

POSIÇÃO: Mesmo exercício que o precedente, mas posiciona a barra na base do pescoço. Pode colocar as mãos na pega larga ou na pega estreita, com as palmas das mãos viradas para baixo ou para cima.

EXERCÍCIO : Mantenha as costas coladas ao banco ao realizar o exercício. As suas costas não devem deslocar-se da frente para trás durante o exercício.

MÚSCULOS SOLICITADOS: grandes dorsais, parte de trás dos ombros.

ALONGAMENTO ROLDANA BAIXA (6)

POSIÇÃO: Sentado no solo, as costas direitas, apoie os seus pés no suporte da frente do aparelho.

EXERCÍCIO : Agarre a barra curta com a palma das mãos voltada para o solo (ajustar a posição inicial da barra com a corrente fornecida). Inspirando e enchendo a caixa torácica, posicione a barra ao nível do umbigo, puxando os cotovelos para trás. Volte à posição inicial expirando, sem voltar a pousar a carga. O seu busto deve formar um ângulo recto com as suas coxas durante todos os movimentos. Não se incline sobretudo para trás nem para a frente !

MÚSCULOS SOLICITADOS: grandes dorsais, parte de trás dos ombros, parte inferior das costas. Participação dos bíceps.

OMBROS

ALONGAMENTO ROLDANA BAIXA (7)

POSIÇÃO : De joelhos de lado em relação à frente do produto, agarre a pega de alongamento situada sobre a roldana baixa. As costas devem estar bem esticadas durante todo o exercício.

EXERCÍCIO: Expirando, traga o braço ligeiramente flectido até à altura do ombro. Volte a posicionar a carga sem a voltar a pousar, ao nível da cintura. Trabalhe por séries, um ombro após o outro.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Deltóides externos.

OS EXERCÍCIOS

TRÍCEPS

ALONGAMENTO ROLDANA ALTA (8)

POSIÇÃO : De pé à frente do produto. Os joelhos ligeiramente flectidos ou um pé ligeiramente à frente do outro para proteger a região lombar durante o exercício. As mãos agarram a barra curta fixa na roldana alta. A palma das mãos está orientada para o solo ou para cima. Os cotovelos devem permanecer colados ao torso durante todo o movimento. (ajustar a posição inicial da barra com a corrente fornecida).

EXERCÍCIO : Desça a barra expirando. Volte a posicionar a barra ao nível do peito inspirando. Só os antebraços devem mexer. Os cotovelos e o torso devem manter-se imóveis.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Tríceps.

BÍCEPS

ALONGAMENTO ROLDANA BAIXA (9)

POSIÇÃO : Sentado à frente do seu produto, os cotovelos colados ao tronco, os joelhos ligeiramente flectidos, os pés nos apoios de pés. Agarre a barra curta fixa na roldana baixa. As palmas das mãos estão voltadas para si (ajustar a posição inicial da barra com a corrente fornecida).

EXERCÍCIO : Posicione a barra ao nível do peito expirando. Volte a posicionar a barra em baixo inspirando. Os cotovelos e o tronco não devem mexer durante todo o movimento. As costas devem permanecer esticadas durante o exercício.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Bíceps (flexores do braço).

VARIANTE DO MOVIMENTO: Na posição sentada, os cotovelos no apoio de braços por cima da espuma do assento, volte a posicionar a barra ao nível do peito expirando.

COXAS

EXTENSÃO DAS PERNAS (10)

POSIÇÃO : Na posição sentada, as costas bem apoiadas contra o assento. As mãos agarram firmemente as barras de sustentação presentes de cada lado do assento.

EXERCÍCIO : Estender as pernas expirando. Voltar à posição inicial sem deixar cair os pesos. Não apertar completamente os joelhos aquando da extensão.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Quadríceps.

ADUTORES (11)

POSIÇÃO : De pé, de lado em relação ao seu produto no eixo da roldana baixa, aperte a correia de tornozelo na perna mais próxima do aparelho. (Ajustar a posição inicial da barra com a corrente fornecida).

EXERCÍCIO : Perna estendida, passe-a pela frente da outra. Volte à posição inicial.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Adutores (Evitar movimentos bruscos e utilizar pesos leves para este tipo de exercícios).

ABDUTORES (12)

POSIÇÃO : De pé, de lado em relação ao seu produto no eixo da roldana baixa, aperte a correia de tornozelo na perna mais afastada do aparelho. (Ajustar a posição inicial da barra com a corrente).

EXERCÍCIO : Perna estendida, passe-a pela frente da outra. Volte à posição inicial.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Abdutores.

NADEGUEIROS (13)

POSIÇÃO : De pé, voltado para o seu produto no eixo da roldana baixa, o busto ligeiramente inclinado de maneira a segurar nos apoios de pés do cimo do assento. Aperte a correia a um tornozelo (Ajustar a posição inicial da barra com a corrente fornecida).

EXERCÍCIO : Perna estendida, levante-a para trás. Volte à posição inicial.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Nadegueiros.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.
A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.
Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.
Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -